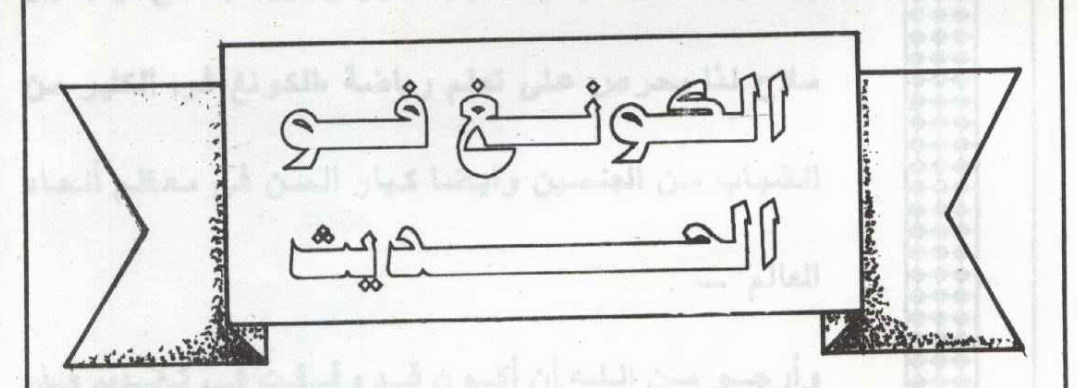




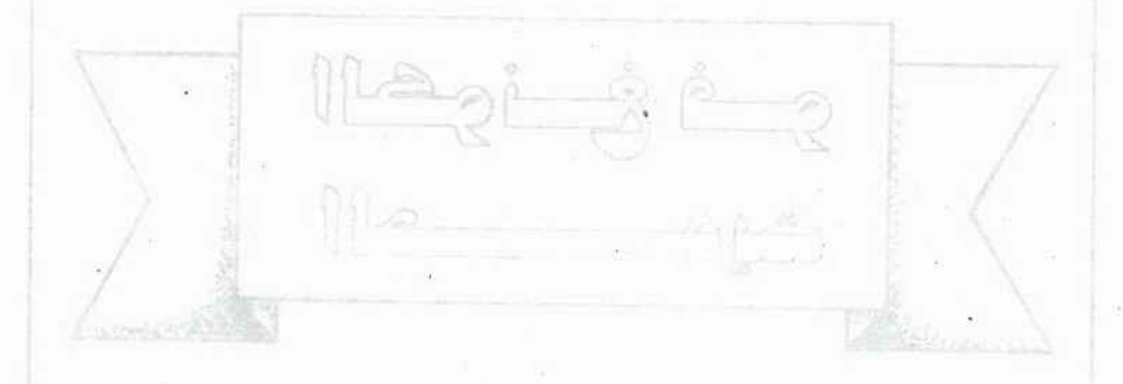


الكونغ فو الحديث

أسامة سعيد



رقم الايداع ١١١٨٩ / ٩٦



بسم الله الرحمن الرحيم

المقـــدمة

هذا الكتاب الصغير يتناول بأسلوب سهل وبسيط رياضة الكونغ فو «الصينية» والتى أصبحت من أهم فنون الدفاع عن النفس فى الوقت الحاضر لسهولة تعلمها واستيعابها وممارسة حركاتها بأسلوب مميز وفريد بسلاح أو بدون سلاح لذا يحرص على تعلم رياضة «الكونغ فو» الكثير من الشباب من الجنسين وايضا كبار السن فى معظم أنحاء العالم ....

وأرجو من الله أن أكون قد وفقت فى تقديم هذه الرياضة الممتعة لمحبى فنون الدفاع عن النفس و «الكونغ فو» ..

والله ولى التوفيق ، وهو نعم المولى ونعم النصير

المؤلف

أسامة سعيد حامد

بسم الله الرحمن الرحيم

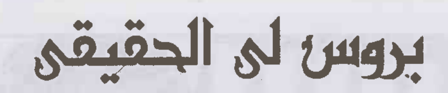


مقدمة

[illegible]

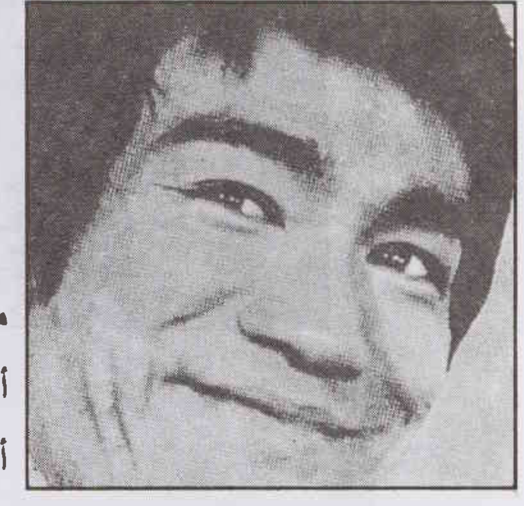
[illegible]

[illegible]


بروس لى الحقيقى



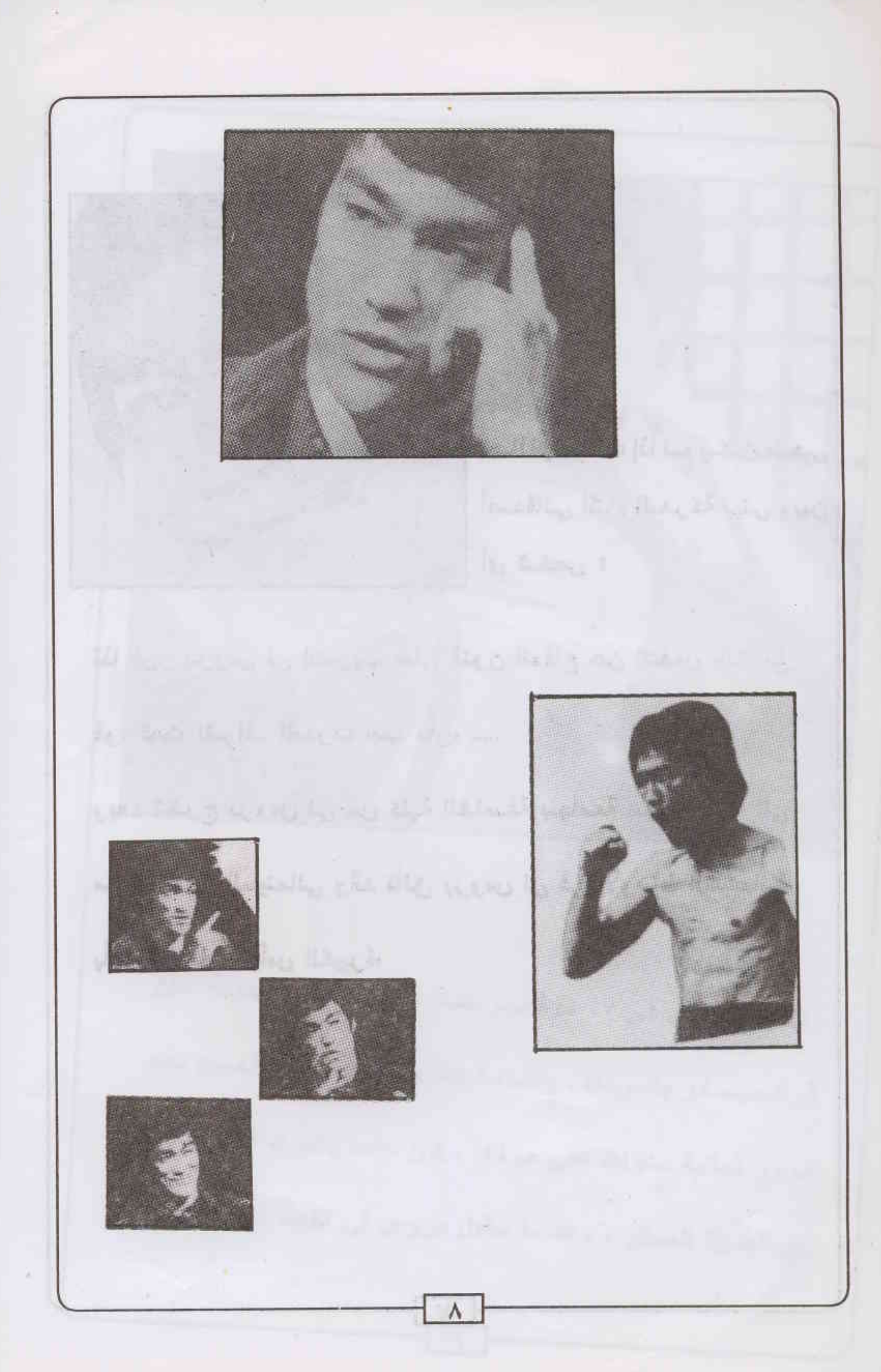
ولد بروس لى فى ٢٧ نوفمبر سنة ١٩٤٠ ميلادى بمدينة سان فرانسيسكو بامريكا ، وعندما عاد مع اسرته الى الصين بعد مرور ثمانية سنوات على مولده ، كان دائماً يشترك فى المعارك مع الصبية الصغار ، وعندما ساءل بروس لى نفسه ذات يوم



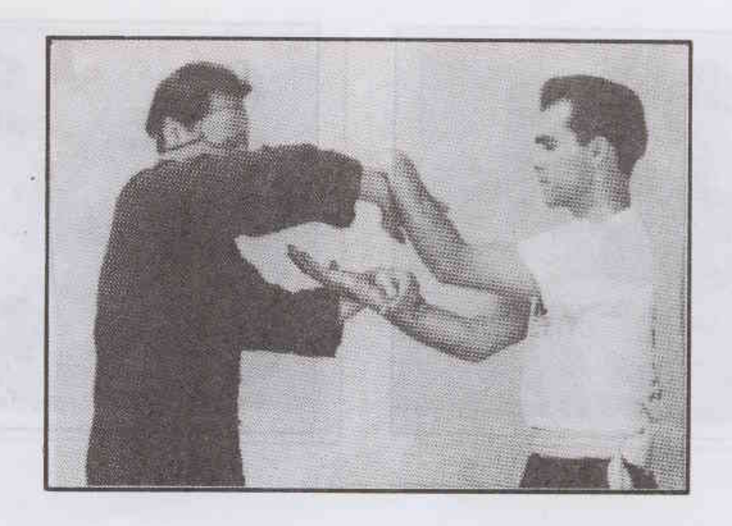
مـــاذا يـحـــدث إذا لــم يـكــن مــعـى أصدقائى أثناء المعركة بينى وبين أى شخص ؟

لذا قرر بـروس لى التدريب على فنون الدفاع عن النفس «الكونغ فو» تحت اشراف المدرب «يب مان» .....

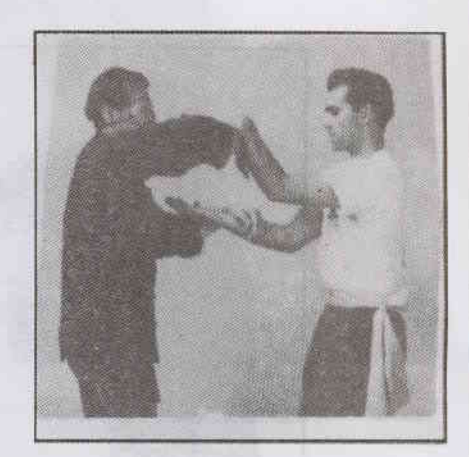
وبعد تخرج بروس لى من كلية الفلسفة بجامعة سياتل اتجه الى مجال العمل السينمائى وقد تألق بروس لى فى الأوساط السينمائية بأول أفلامه «الرأس الكبيرة»



أسلوب «تشى ساو»



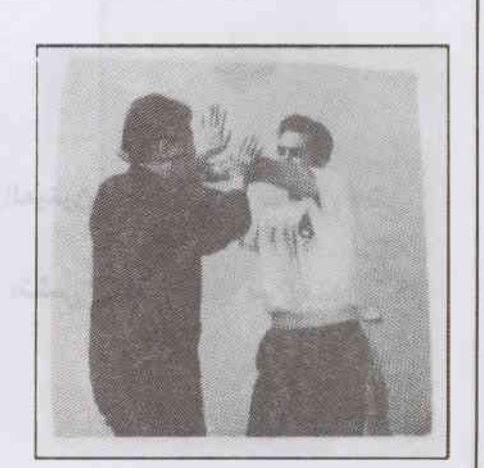
التدريب على الدفاع والهجوم والعينين معصوبة ويطلق على هذا الأسلوب فى القتال أسلوب «تشي ساو» وهو من مدرسة «الونج شون»



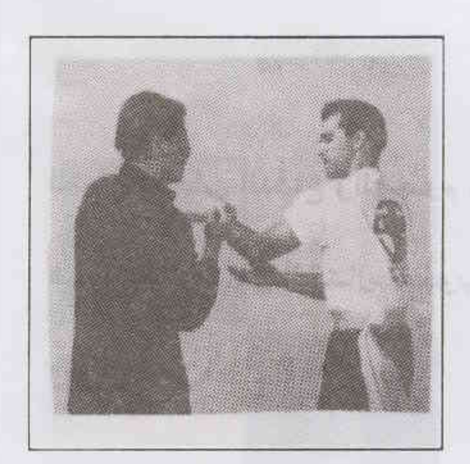
١



٢

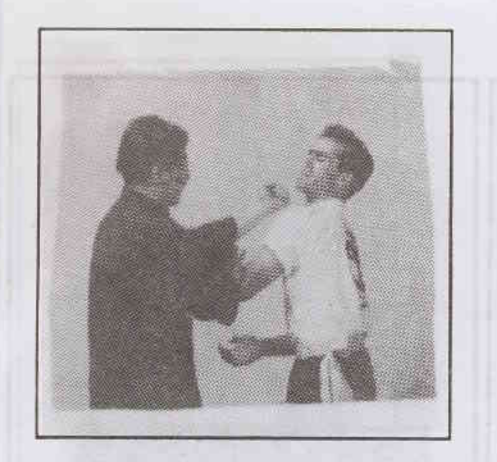


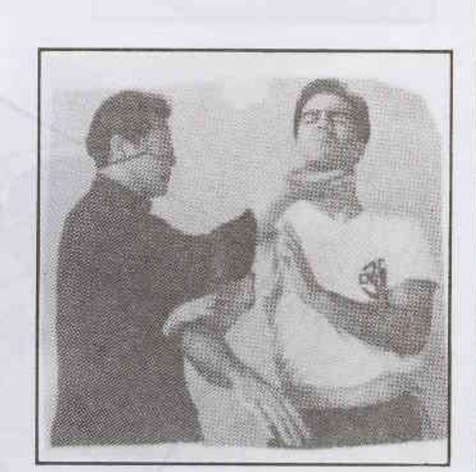
٣



٤

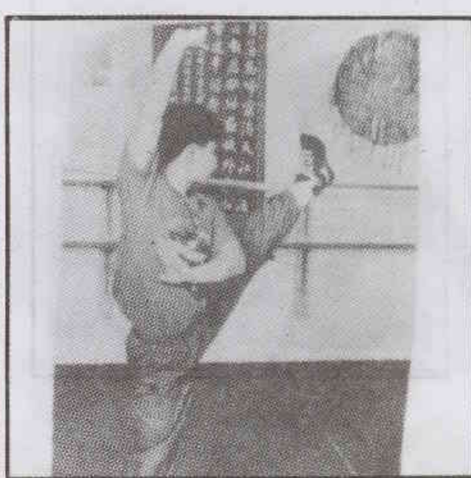


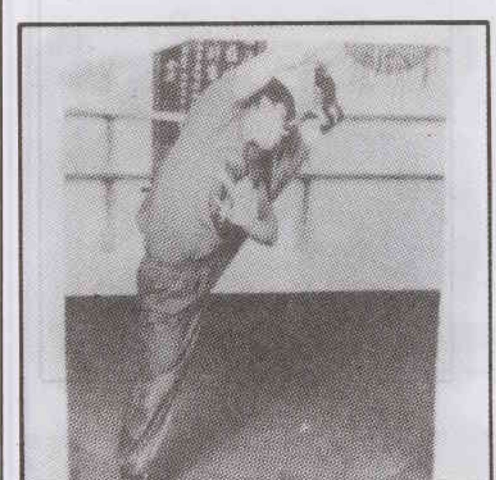






تمرين الرجل



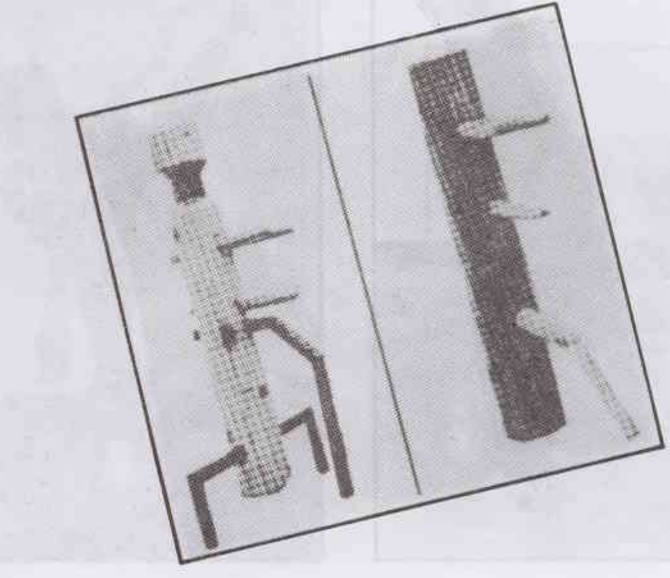




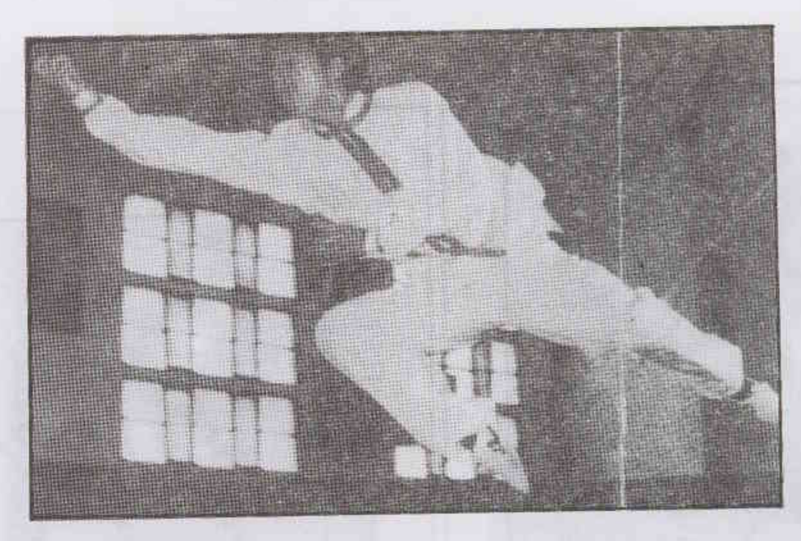
أنواع الدميات الحديثة



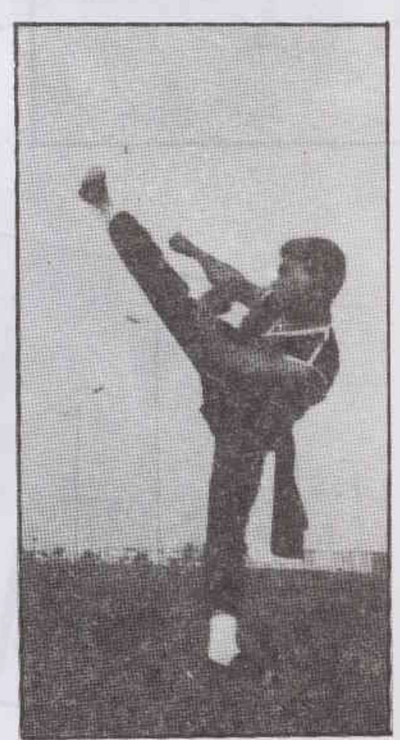


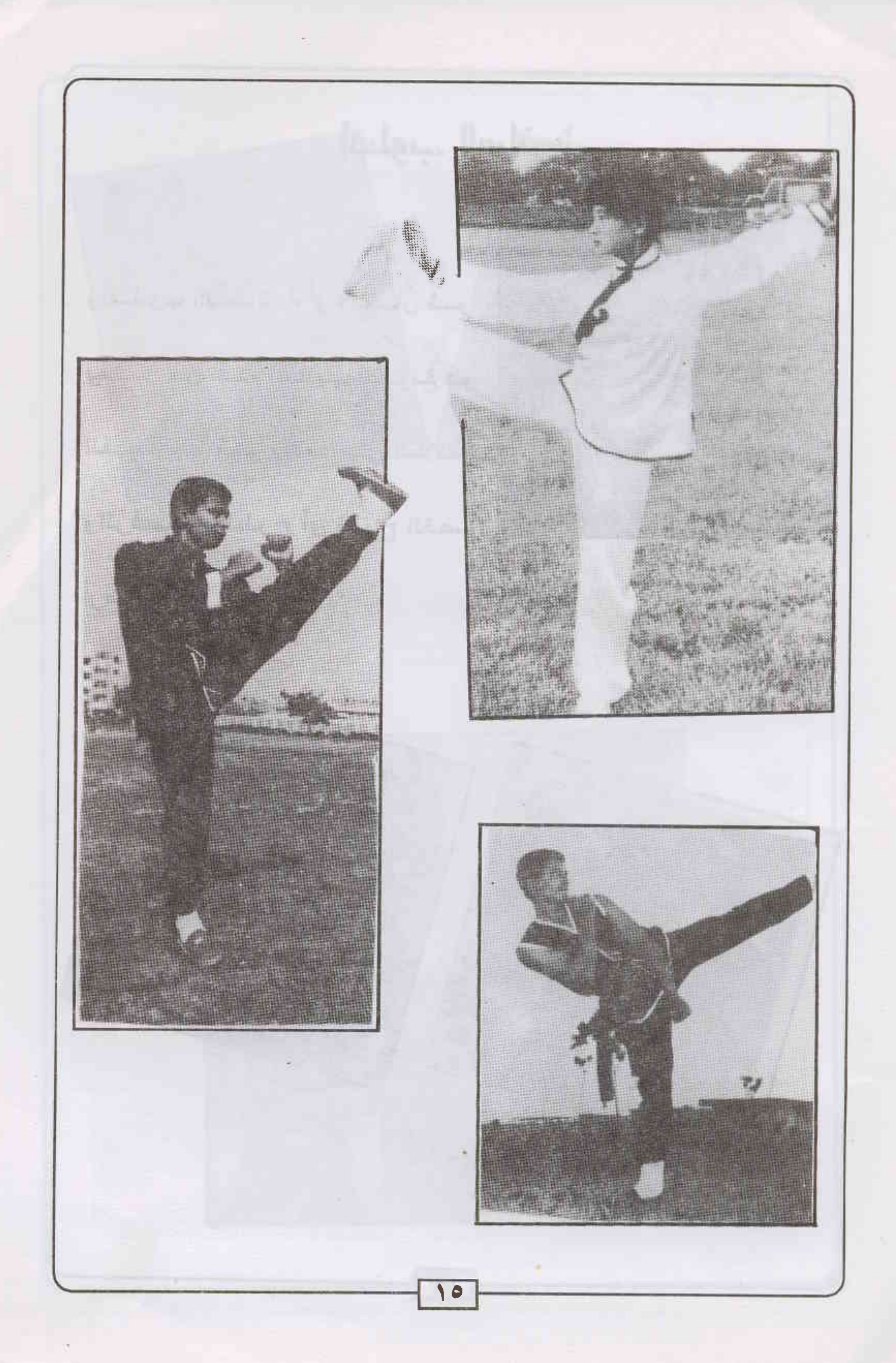


مهارات أساليب الرجل









أسلوب الساندا

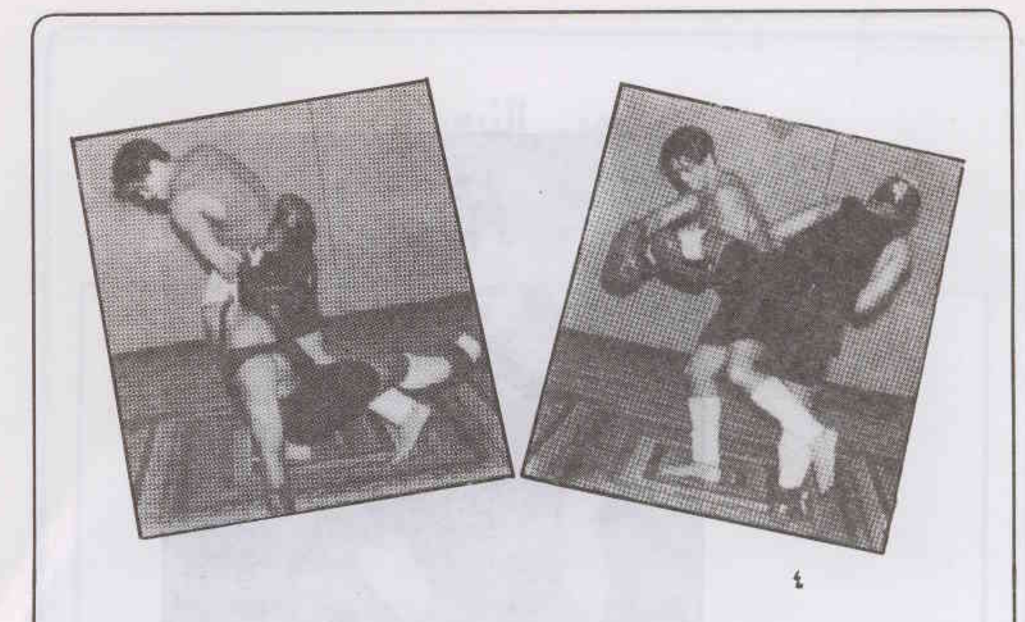


١

وأسلوب «الساندا» أو «السان شو» يعتبر من أقدم أساليب الكونغ فو القديمة جداً وهو يعتمد على الملاكمة والرفسات والطرح أى (طرح الخصم أرضا)

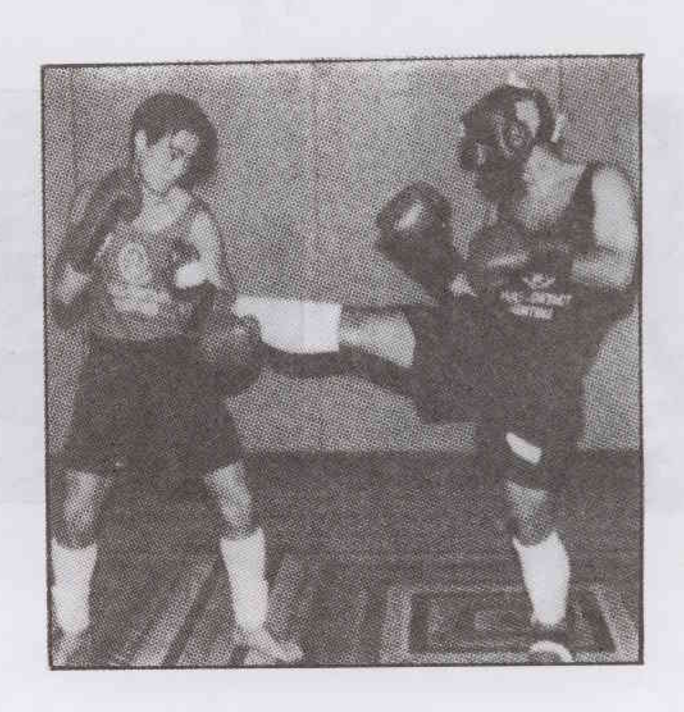
٢

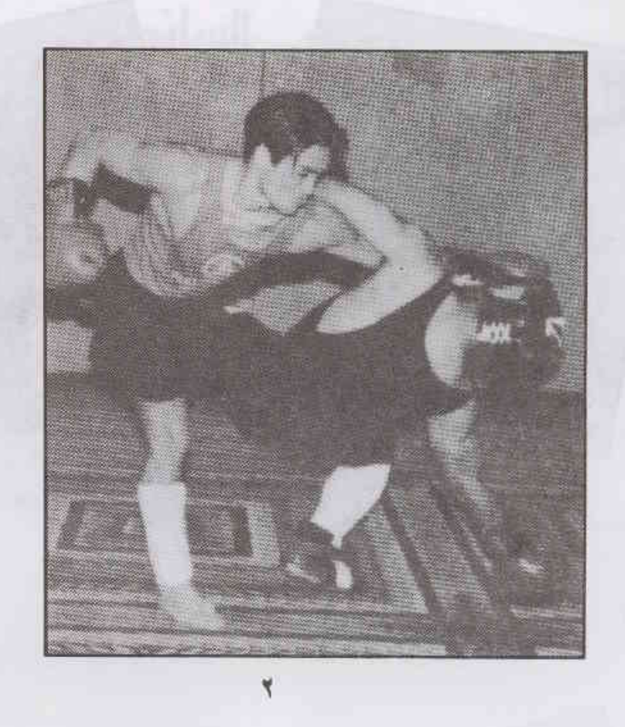
٣



٥

٤

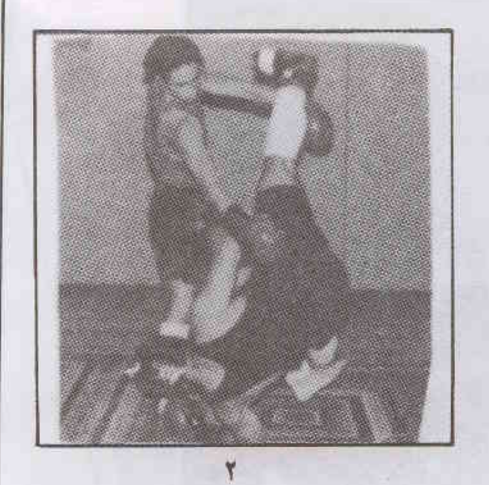




٢



١

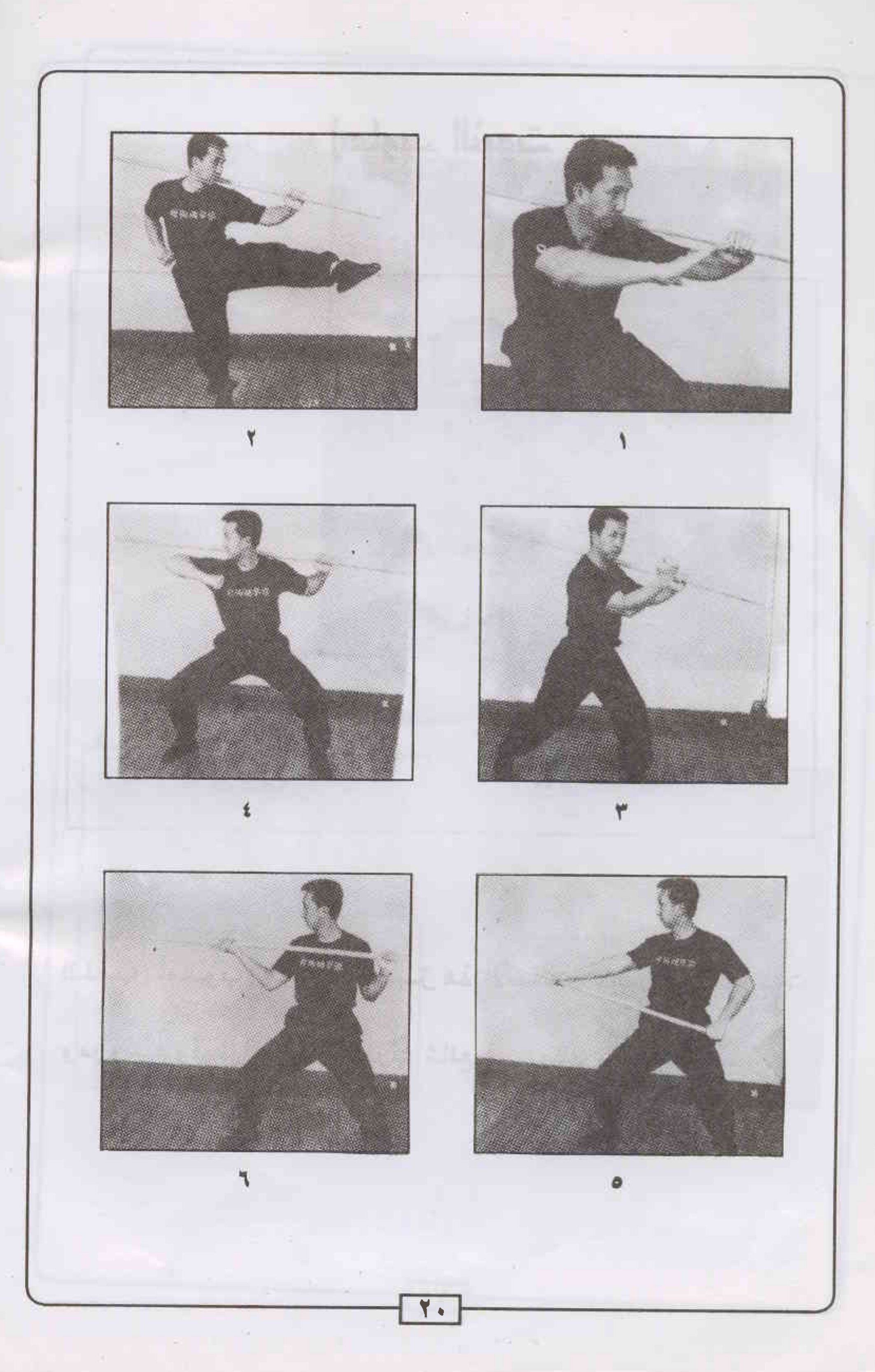


٢

أسلوب النبوت



اللعب بأسلوب النبوت يتميز هذا الأسلوب بسرعة الحركات ومرونتها وقوتها ، وهو أسلوب شائع فى معظم بلاد العالم .....



١ ٢ ٣ ٤ ٥ ٦

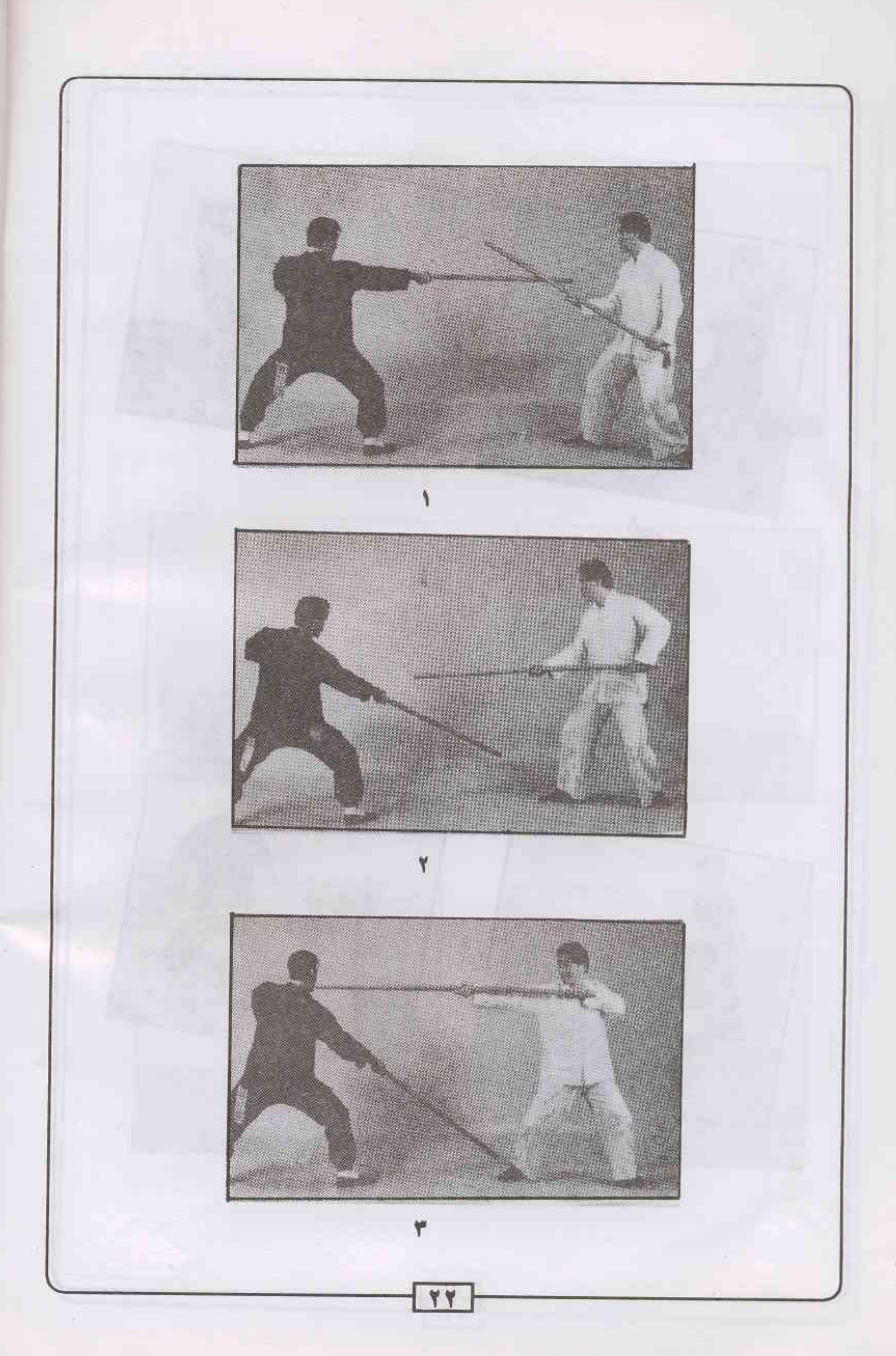


٧

٨

٩

١٠



۱

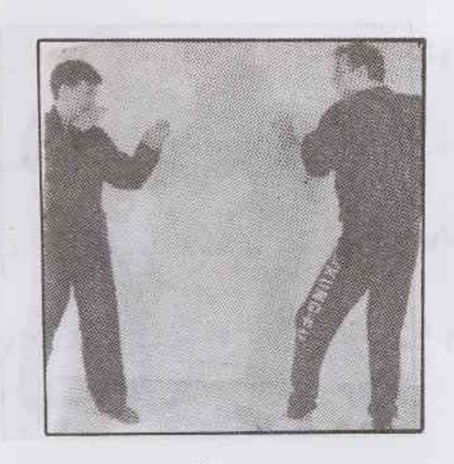
۲

۳

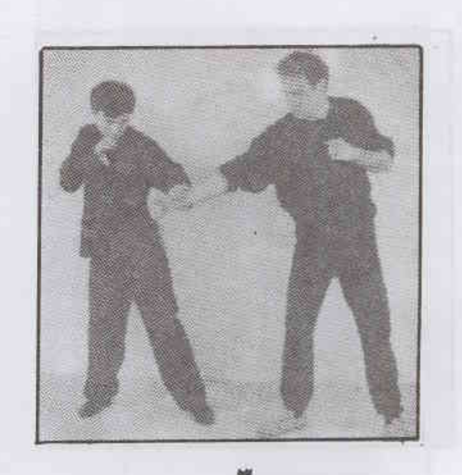
طريقة دفاع الخنجر



١



٢



٣



٤

٥

٦

٧

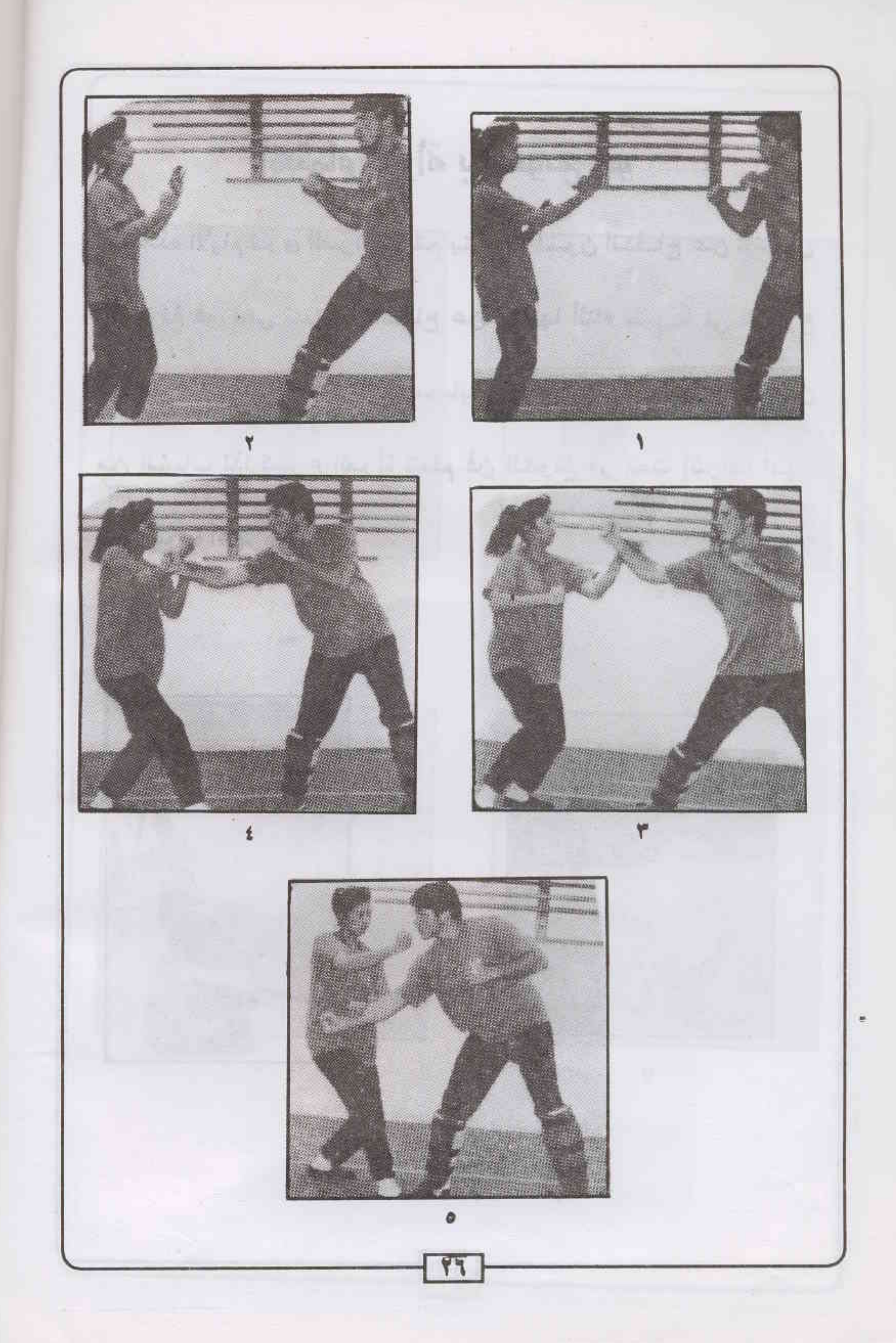
٨

أهتمام المرأة بالكونغ فو

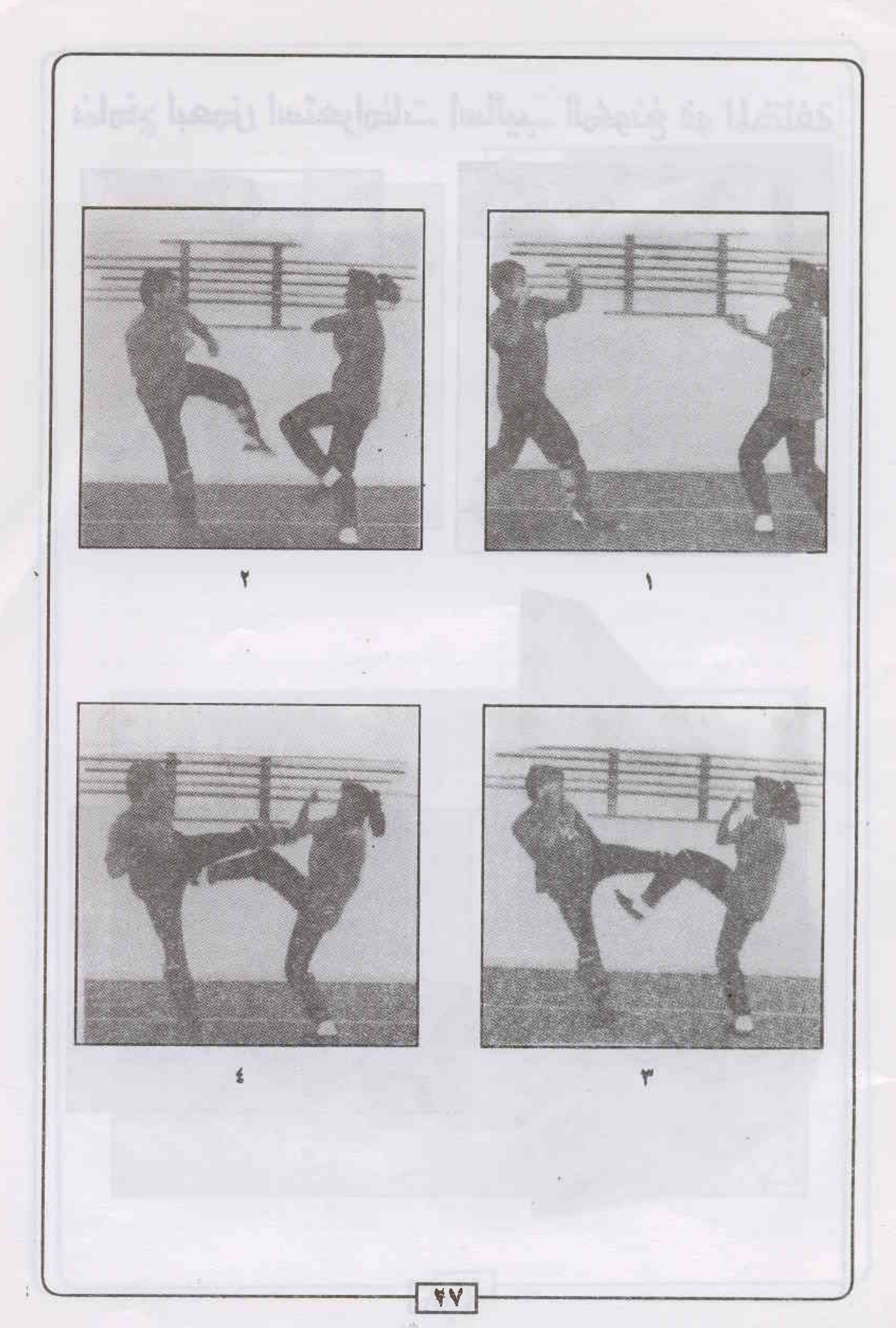
فى هذه الأيام نرى المرأة تهتم بتعلم فنون الدفاع عن النفس والكونغ فو لكى تستطيع الدفاع عن نفسها أثناء سيرها فى الشارع لما تتعرض له من معاكسات ومضايقات بعض المنحرفين والمراهقين من الشباب لذا تسرع المرأة لتعلم فن الكونغ فو تحت إشراف أمهر المدربين وأشهرهم .







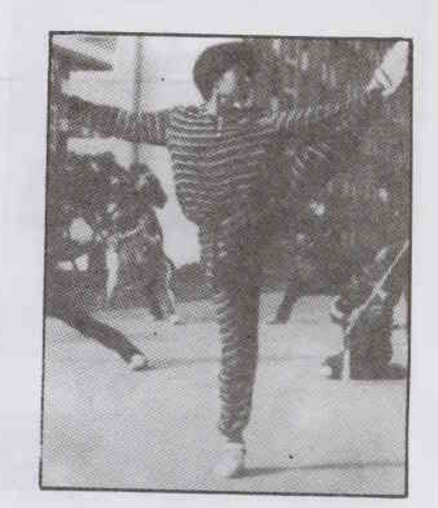
١ ٢ ٣ ٤ ٥



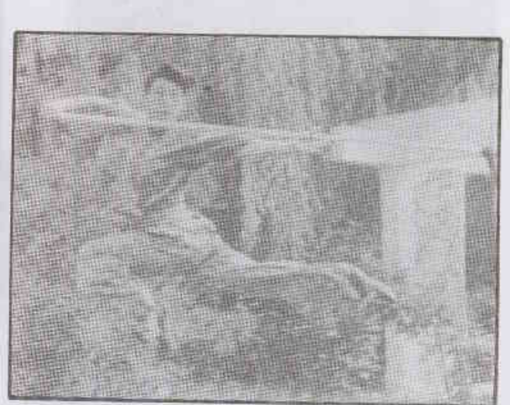
١ ٢

٣ ٤

نماذج لبعض استعراضات أساليب الكونغ فو المختلفة

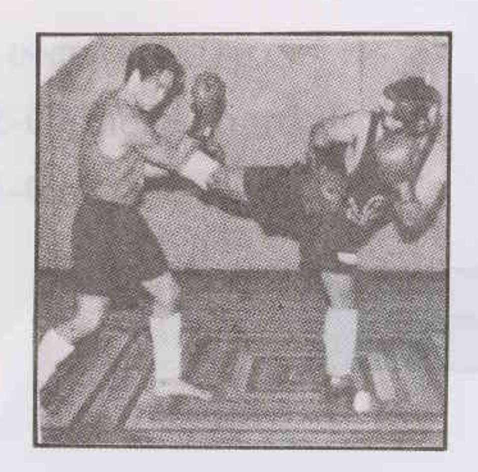


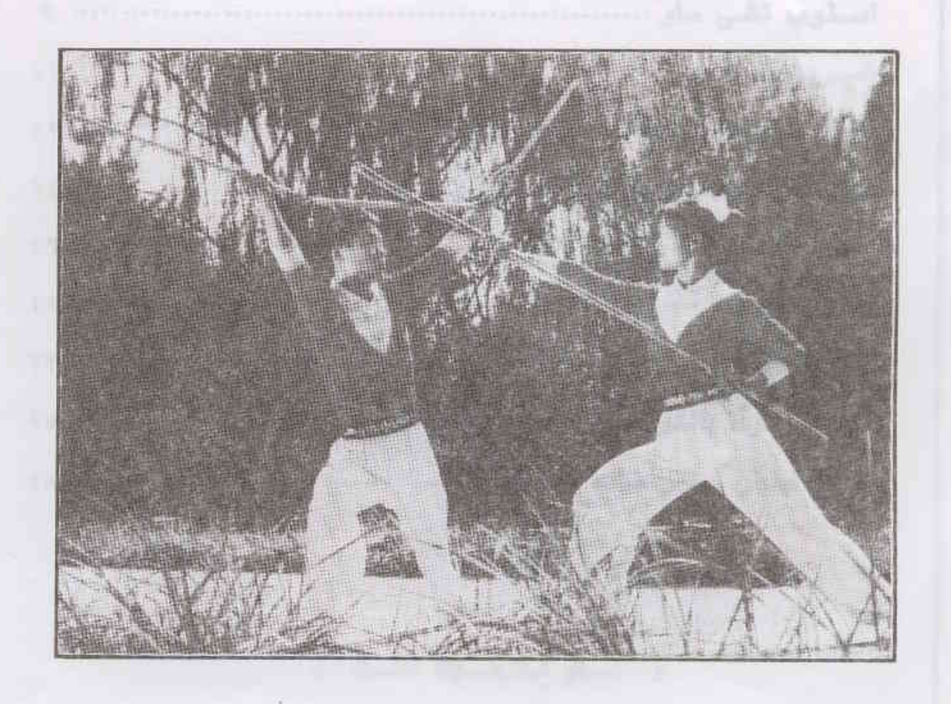




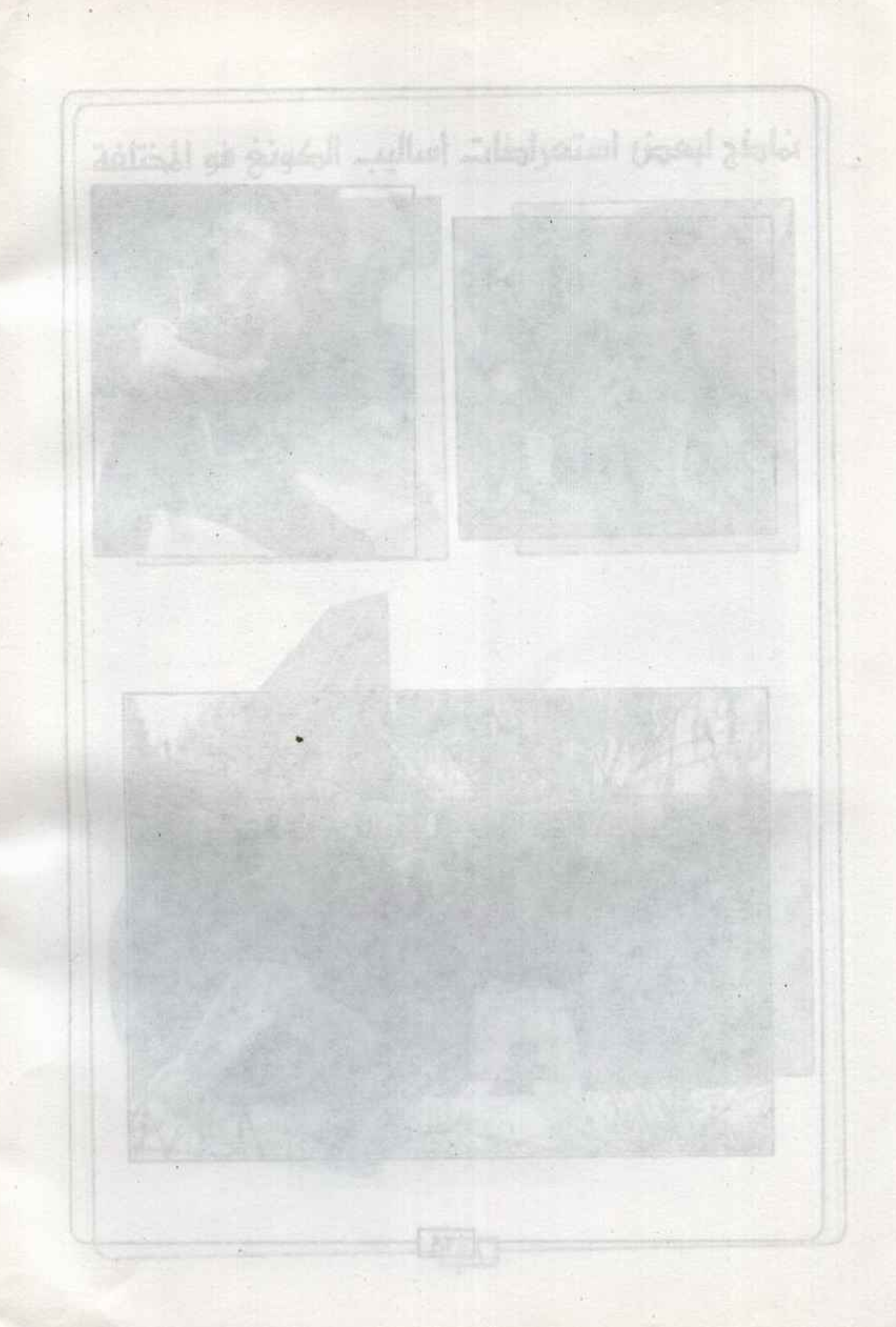








نماذج لبعض استعراضات أساليب الكونغ فو المختلفة



المراجـــع

1-INSIDE KUNG-FU.

2-Chinese martial arts

3-China SPorts.



« تـم بحمـد الله »

مطابع الأوفست
بشركة الإعلانات الشرقية